# MediTAS ZeloFit 2026年スタジオレッスンプログラム　10月11日 ～ 11月10日

**定休日　10月15日(木) ・ 10月31日(土)**　　**※レッスン中の途中入退場は不可**

| | 日(sun) | | 月(mon) | | 火(tue) | | 水(wed) | | 木(thu) | | 金(fri) | | 土(sat) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | スタジオ1 | スタジオ2 | スタジオ1 | スタジオ2 | スタジオ1 | スタジオ2 | スタジオ1 | スタジオ2 | スタジオ1 | スタジオ2 | スタジオ1 | スタジオ2 | スタジオ1 | スタジオ2 |
| 9:00 | 9:20～ ラジオ体操第一 | | | | | | | | | | | | | |
| 9:30 | | | | | | | | | 9:40～10:20<br>ハワイアンフラ①<br>西條 | 9:50～10:20<br>すっきり美姿勢<br>大月 | | 9:50～10:50<br>かんたんピラティス<br>法伝<br>10/23 山口 | | |
| 10:00<br>10:30 | 10:00～10:45<br>ボディシェイプ<br>三宅 | 10:15～10:45<br>バランスボール | 10:00～10:45<br>やさしいヨガ<br>広瀬 | 10:00～10:45<br>やさしいチェアトレ<br>川野 | 10:00～11:00<br>壁ヨガ<br>金城 | 10:00～11:00<br>バレエエクササイズ<br>+Circl12<br>Laura | 10:00～10:45<br>チェアヨガ<br>金城<br>10/14 前田 | 10:15～10:50<br>朝活ポール&<br>ストレッチ | 10:40～11:40<br>トータルボディケア<br>佐々木 | 10:40～11:25<br>ハワイアンフラ②<br>西條 | 10:00～10:30<br>チェアレッドコード | | 10:00～11:00<br>モーニングピラティス<br>山口 | 10:00～10:50<br>KaQiLa<br>～カキラ～<br>上野 |
| 11:00<br>11:30 | 11:05～11:45<br>ステップエアロ<br>三宅 | 11:15～11:45<br>体幹コンディショニング<br>広瀬 | 11:05～12:05<br>健康ヨガ<br>川野 | 11:05～11:35<br>やさしい体幹<br>コンディショニング<br>広瀬 | 11:20～12:00<br>ZUMBA<br>Laura | 11:20～12:00<br>にこにこ椅子ヨガ<br>前田<br>10/20 いすヨガ<br>山口 | 11:05～11:55<br>筋膜リリース<br>金城<br>10/14 身体リリース<br>ストレッチポール<br>前田 | 11:10～11:55<br>竹踏み体操<br>三宅 | 11:55～12:25<br>初心者エアロビクス<br>佐々木 | 11:45～12:30<br>リンパヨガ<br>大月 | 11:10～11:50<br>ステップサーキット<br>法伝<br>10/23 ディスコサイズ<br>森 | 11:05～11:50<br>エラスティバンド<br>withトレーニング<br>山口 | 11:20～12:20<br>プロップピラティス<br>山口 | 11:10～12:00<br>ヨガ<br>上野 |
| 12:00<br>12:30<br>13:00 | 12:00～12:45<br>やさしいヨガ<br>広瀬<br>10/18・25 のみ開講 | 10/18・25 のみ開講 | 12:45～13:15<br>無理なくゆるめほぐし<br>泉原/谷川 | 12:00～12:45<br>ポルドブラ 森<br>10/19<br>12:00～12:30<br>セルフほぐしケア<br>広瀬<br>13:00～13:45<br>ディスコサイズ 森<br>10/19<br>12:50～13:35<br>アクティブヨガ<br>広瀬 | 12:15～13:15<br>ゆったりヨガ<br>&ピラティス<br>三井 | 12:20～13:05<br>エラスティバンド<br>withピラティス<br>山口<br>11/10<br>ストレッチポール<br>ピラティス<br>前田 | 12:15～12:55<br>シンプルエアロ<br>三宅 | 12:15～13:05<br>プロップ<br>ピラティス<br>法伝<br>10/21 山口 | ★11/10期間限定★<br>12:40～13:10<br>ステップエアロ<br>佐々木<br>11/5 休講 | | 12:15～13:00<br>セルフ<br>コンディショニング<br>和所 | 12:15～13:00<br>リラックスヨガ<br>大月 | 12:45～13:30<br>ZUMBA<br>松山 | |
| 13:30 | | | 13:30～14:30<br>楊名時八段錦 太極拳<br>泉原/谷川 | | 13:30～14:00<br>体幹コンディショニング<br>広瀬 | 13:30～14:00<br>脳活フィットネス<br>日隈 | 13:20～14:20<br>ゆるヨガ<br>川野 | 13:20～14:20<br>ベーシック<br>ピラティス<br>法伝<br>10/21 山口 | 13:30～14:30<br>ストレッチ<br>&ピラティス<br>種池 | | 13:20～13:50<br>骨盤調整エクササイズ<br>和所 | | | 13:40～14:40<br>トレーニングヨガ<br>川野 |
| 14:00 | | | | 14:00～14:40<br>筋膜ストレッチ<br>エクササイズ<br>Yukky | 14:15～15:00<br>シェイプエアロ<br>町田 | 14:15～15:00<br>ベーシックピラティス<br>日隈 | 14:35～15:35<br>コンディショニング<br>フローヨガ<br>川野<br>第2.4開講 | | | | 14:15～15:00<br>シェイプエアロ<br>三宅 | | | |
| 14:30 | | | 14:55～15:40<br>ZUMBA<br>Yukky | | | | 10/14・28 開講 | | | | | | | |
| 15:00<br>15:30 | 15:00～15:40<br>リフレッシュヨガ<br>遠田<br>10/11.25<br>ZUMBA Laura | | | | 15:15～15:45<br>SHAPE ROX<br>日隈 | | | | | | | | | |
| 16:00<br>16:30 | 16:00～17:00<br>アライメントフロー<br>遠田<br>10/11・25<br>Circl30+ソフトヨガ<br>Laura | | | | | | | | | | | | 16:45～17:15<br>疲労回復ストレッチ<br>+瞑想5<br>スタッフ | |
| 17:00<br>17:30 | | | | | | | | | | | 10/23.30 開講<br>19:20～19:50 コアトレ<br>20:05～20:50 ナイトピラティス<br>竹内 | | ストレッチの後に5分瞑想します。スタッフと一緒に自律神経を整えましょう。 | |
| 18:00<br>18:30 | 18:15～19:00<br>ZUMBA<br>Yukky | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00<br>19:30 | | | | 19:30～20:00<br>ストレッチ&ベーシックフラ<br>辻本 | 19:15～20:00<br>ZUMBA<br>松山 | 19:30～20:15<br>骨盤調整<br>エクササイズ<br>森<br>10/13.20 体幹コンディショニング広瀬 | 19:30～20:15<br>ディスコサイズ<br>森<br>10/14.28<br>ZUMBA 松山 | 19:10～20:10<br>調律ヨガピラ<br>前田 | 19:10～19:55<br>ZUMBA<br>Laura | 19:15～19:45<br>やってみようエアロビクス<br>竹内 | | 19:30～20:00<br>ストレッチ&ベーシックフラ<br>辻本 | | |
| 20:00<br>20:30 | | | 20:00～21:00<br>アロマヨガ<br>(Warm)<br>仲田 | 20:15～21:00<br>楽しく踊るフラダンス<br>辻本 | 20:15～21:00<br>SALSATION®<br>西部<br>10/13 休講 | | | | 20:10～21:00<br>STRONG<br>NATION®<br>+Circl12<br>Laura | 20:00～20:45<br>体感ピラティス<br>竹内 | 20:00～20:40<br>マインドフィジカル<br>トレーニング<br>佐々木 | 20:15～21:00<br>楽しく踊るフラダンス<br>辻本 | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | |

**予約・抽選表が2枚出されるレッスンです。**
※ひとつ前のレッスンを参加された方は第2抽選になります。優先券はございません。

**10/12.11/3は別紙参照**

**毎日9:20～ ラジオ体操第一を館内で行っております**

| | 10/12(月)<br>バスの運行なし | | 11/3(火)<br>バスの運行なし | |
|---|---|---|---|---|
| | スタジオ1 | スタジオ2 | スタジオ1 | スタジオ2 |
| 9:00 | 9:20～ ラジオ体操第一 | | | |
| 9:30 | | | | |
| 10:00<br>10:30 | 10:00～10:45<br>やさしいヨガ<br>広瀬 | 10:00～10:45<br>やさしいチェアトレ<br>川野 | 10:00～11:00<br>壁ヨガ<br>金城 | 10:00～11:00<br>バレエエクササイズ<br>+Circl12<br>Laura |
| 11:00<br>11:30 | 11:05～12:05<br>健康ヨガ<br>川野 | 11:05～11:35<br>やさしい体幹<br>コンディショニング<br>広瀬 | 11:20～12:00<br>ZUMBA<br>Laura | 11:20～12:00<br>にこにこ椅子ヨガ<br>前田 |
| 12:00<br>12:30 | | 12:00～12:30<br>セルフほぐしケア<br>広瀬 | 12:15～13:15<br>ゆったりヨガ<br>&ピラティス<br>三井 | 12:20～13:05<br>エラスティバンド<br>withピラティス<br>山口 |
| 13:00<br>13:30 | 12:50～13:35<br>アクティブヨガ<br>広瀬 | | 13:30～14:00<br>体幹コンディショニング<br>広瀬 | |
| 14:00<br>14:30 | 14:00～14:40<br>筋膜ストレッチ<br>エクササイズ<br>Yukky | | 14:15～15:00<br>シェイプエアロ<br>町田 | |
| 15:00<br>15:30 | 14:55～15:40<br>ZUMBA<br>Yukky | | | |
| 16:00 | | | | |
| 16:30 | | | | |
| 17:00 | | | | |
| 17:30 | | | | |
| 18:00 | | | 18:15～19:00<br>ZUMBA<br>松山 | |
| 18:30 | | 18:30～19:00<br>ｽﾄﾚｯﾁ＆ベーシックフラ<br>辻本 | | 18:30～19:15<br>骨盤調整<br>エクササイズ<br>森 |
| 19:00<br>19:30 | 19:00～20:00<br>アロマヨガ<br>（Warm）<br>仲田 | 19:15～20:00<br>楽しく踊るフラダンス<br>辻本 | 19:15～20:00<br>SALSATION®<br>西部 | |
| 20:00 | | | | |
| 20:30 | | | | |

# ZeloFit STUDIO PROGRAM INFORMATION

| レッスン名 | 時間 | 強度 | スタジオ1 | スタジオ2 | 内容 |
|---|---|---|---|---|---|
| **ヨガプログラム** | | | | | **身も心もリフレッシュ** |
| やさしいヨガ | 45 | ☆☆ | 25名 | なし | 心と身体と呼吸のバランスを調整しながら疲労やストレスを改善していくクラスです。深い呼吸でゆっくり身体をほぐしていきます。 |
| 健康ヨガ | 60 | ☆～☆☆ | 22名 | なし | 末端から少しずつ動かしていくことによって、血液やリンパの流れを良くしていきます。基本的なポーズと呼吸で毎日の動きやすい身体づくりをサポートするヨガです。 |
| アロマヨガ(Warm) | 60 | ☆☆ | 20名 | なし | 天然のアロマオイルを焚いた空間でヨガを行うクラスです。アロマとヨガの相乗効果で心身のバランスを整え、より美しく健康なからだを手に入れることができます。 |
| 壁ヨガ | 60 | ☆☆ | 20名 | なし | 壁を使って姿勢のゆがみを把握して調整します。また深い筋肉を伸ばしながら肩凝りや腰痛などのトラブルの予防を行います。 |
| にこにこ椅子ヨガ | 40 | ☆ | なし | 15名 | 椅子を使うことで腰や膝の負担が軽く、バランスに自信がない方も気楽に身体を動かせるやさしいヨガです。 |
| チェアヨガ | 45 | ☆ | 25名 | なし | 椅子に座ってのヨガ。動きがシンプルで優しいので、誰でも取り組みやすく手軽に行うことができます。 |
| ゆるヨガ | 60 | ☆ | 20名 | なし | 身体の調整を行いながらゆっくりとポーズを行うヨガです。高齢者の方でも気軽に参加できます。 |
| コンディショニングフローヨガ | 60 | ☆☆☆ | 20名 | なし | 体幹を使って、体の内側からリフレッシュ！姿勢の改善や代謝アップなど、自分自身で体調を整える力を育てたい方にぴったりのプログラムです。 |
| 調律ヨガピラ | 60 | ☆☆☆ | 20名 | なし | ピラティスで体幹を鍛え、ヨガで呼吸を深めて自律神経を整える。それぞれの利点を取り入れ、心身を調律します。 |
| リンパヨガ | 45 | ☆ | なし | 12名 | リンパを促す事に重点をおいたヨガです。 |
| リラックスヨガ | 45 | ☆ | なし | 12名 | ゆったりとした腹式呼吸をしながらポーズをとり、ストレスによって凝り固まりやすい胸・肩をほぐしていきます。心と身体を癒していきましょう。 |
| マインド・フィジカルトレーニング | 40 | ☆☆～☆☆☆ | 20名 | なし | ヨガの動きとエクササイズを組み合わせて心身を鍛えます。 |
| ヨガ | 50 | ☆☆ | なし | 12名 | 呼吸を大事にします。またゆったりと全身を使うポーズではコアを意識し心身のバランスを心地良く整えます。 |
| トレーニングヨガ | 60 | ☆☆ | なし | 12名 | ヨガ中級者のオススメ！！アスリートヨガの少し強度を落としたヨガです。 |
| おやすみヨガ | 60 | ☆ | 20名 | なし | 1週間の疲れを癒し、心と体をゆるめましょう。深い呼吸とやさしい動きで、質の高い眠りへと導きます。 |
| リフレッシュヨガ | 40 | ☆ | 20名 | なし | アロマの香りと相乗効果で、心身ともにほぐします。ヨガ初心者の方、体が硬い方、運動前のウォーミングアップや、運動後のクールダウンにもオススメです。 |
| アライメントフロー | 60 | ☆☆ | 20名 | なし | 「アライメント」とは姿勢や骨の配列の事をいいます。間違ったアライメントでポーズをとると、その効果を十分に得られないばかりか、体を痛めてしまう事もあります。このクラスは、フローで流動的に動きながらも、丁寧にアライメントを意識します。ご自身で身体のクセ、歪みや痛みの原因に気づき、骨格から身体を整えていきます。 |
| **ピラティスプログラム** | | | | | **インナーマッスルを強化！スタイルUP　腰痛予防にも！** |
| ゆったりヨガ＆ピラティス | 60 | ☆ | 20名 | なし | 30分程かけてじっくり柔軟をしていきます。ピラティスのエクササイズ要素も取り入れていますが、年配の方も多く、軽減をして、リハビリのようなメニューで行っていきます。 |
| エラスティバンドwithピラティス（トレーニング） | 45 | ☆☆ | なし | 12名 | 特殊なトレーニングバンドを使って、身体の使い方のコツを掴み、ピラティス（効率よくトレーニング）を行います。 |
| ベーシックピラティス | 45/60 | ☆☆ | なし | 12名 | 呼吸を意識し基本的なポーズを行います。さらに自分の身体をうまくコントロールできるような動きを加え、しなやかな身体作りを目指します。 |
| プロップピラティス（水） | 50 | ☆☆ | なし | 12名 | ピラティスのエクササイズを様々なプロップ（道具）を使用しながら行うレッスンです。 |
| ストレッチ＆ピラティス | 60 | ☆ | 20名 | なし | ストレッチで筋肉を伸ばし柔らかくして、身体を動かしやすく準備してからピラティスに入ります。ピラティスでは全身の筋肉をまんべんなく使っていきます。首・肩のこわばりを取り、姿勢改善、しなやかな身体を目指します。 |
| 体感ピラティス | 45 | ☆☆ | なし | 14名 | 可動性を上げ、体幹トレーニングを行います。身体の調子に合わせて、楽しみながら　Let's　Try！ |
| かんたんピラティス | 60 | ☆ | なし | 12名 | ピラティスの基本的となる体幹（インナーマッスル）の筋肉を強化していくプログラムです。呼吸をゆっくりと行いながらインナーマッスルを使っていきます。初めての方、姿勢や身体の歪みが気になる方への機能改善も期待できます。 |
| モーニングピラティス | 60 | ☆ | 20名 | なし | 緩めて、鍛えて、整える。朝の固くなったカラダをピラティスのエクササイズとストレッチを交えて整えていきます。初めての方でも大丈夫です。 |
| プロップピラティス（土） | 60 | ☆☆ | 15～20名 | なし | ピラティスのエクササイズを様々なプロップ（道具）を使用しながら行うレッスンです。<br>毎月違ったプロップを使用することで、体幹を鍛えながら、身体の機能を高めていけるクラスです。 ※使用プロップにより人数が変わります。 |
| ナイトピラティス | 45 | ☆ | なし | 12名 | 程よく身体を動かし、今日1日の疲れを取りリセット。明日へと繋げましょう！ |
| **カーディオプログラム** | | | | | **楽しく有酸素運動!!　脂肪燃焼!!** |
| ポルドブラ | 45 | ☆☆ | なし | 12名 | ゆっくり心地よい音楽に、バレエやダンスのようなしなやかな動きを用いながら、体幹や柔軟性を養うプログラムです。 |
| ディスコサイズ | 45 | ☆ | なし | 14名 | 懐かしのディスコソングで踊ってみよう！ |
| ZUMBA | 40/45 | ☆☆～☆☆☆ | 20名 | なし | ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わされた、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式のプログラムです。インストラクターの動きを真似し、「踊ることを楽しむ」レッスンです。 |
| ストレッチ＆ベーシックフラ | 30 | ☆ | なし | 15名 | フラダンスに大切な筋肉を鍛え柔軟にするためのストレッチと基礎となるステップを行います。 |
| 楽しく踊るフラダンス | 45 | ☆～☆☆ | なし | 15名 | ハワイアンミュージックの意味を感じながら曲に合わせてステップとハンドモーションで踊ります。 |
| バレエエクササイズ | 60 | ☆～☆☆ | なし | 12名 | バレエの動きに加えフィットネスとヨガの要素を取り入れたレッスンです。Circl12は12分間のCircl Mobilityです。 |
| シェイプエアロ | 45 | ☆☆☆ | 20名 | なし | 有酸素運動を音楽に合わせて楽しくエクササイズするクラスです。脂肪燃焼、心肺機能の向上、体力アップを目標の方にオススメです。インストラクターの指示を基に運動を行っていきます。 |
| SALSATION® | 45 | ☆☆～☆☆☆ | 20名 | なし | 世界の音楽に合わせて、音楽を感じながら楽しく身体を動かすダンスフィットネスプログラムです。 |
| ポンポンチェア | 45 | ☆～☆☆ | なし | 12名 | イスに座って、ポンポンを使ってチアダンス！肩甲骨周りをしっかり動かして、肩痛予防と上半身シェイプアップを目指します。 |
| SHAPE　ROX | 30 | ☆☆ | 20名 | なし | 自体重を中心に音楽とカウンタータイマーを使って行う機能的トレーニングプログラムです。TABATA・AMRAP・サーキットトレーニングを組み合わせ、効率よく全身を鍛えます。脂肪燃焼・筋力・持久力をバランスよく向上させ初心者から上級者まで自分のレベルに合わせて楽しみながら参加できます。動けるカラダづくりを目指します。 |
| ハワイアンフラ① | 40 | ☆～☆☆ | 20名 | なし | 年齢に関係なくいつでも始められるフラ。上半身を引き上げながら指先まで使い、曲の内容を表現していきます。ハワイアンミュージックに合わせて心も身体も開放しましょう。 |
| ハワイアンフラ② | 45 | ☆～☆☆ | なし | 14名 | ハワイアンフラ①とは異なる曲を踊っていきます。 |
| 初心者エアロビクス | 30 | ☆ | 20名 | なし | 音楽に合わせて、歩く動作を中心にした初心者向けのクラスです。有酸素運動クラスの基本になります。 |
| ポンポン×エアロ | 30 | ☆～☆☆ | 16名 | なし | ポンポンを持って行うエアロビクスです。チアダンスの腕の動きを用いながら行いますので、上半身のシェイプアップも目指せます。 |
| やってみようエアロビクス | 30 | ☆ | なし | 12名 | 音楽に合わせて楽しく動く初心者向けのクラスです。 |
| STRONG NATION®+Circl12 | 50 | ☆☆☆～☆☆☆☆ | 20名 | なし | 音楽と効果音が動きとシンクロした、新感覚のインターバルトレーニングです。Circl12は12分間のCircl Mobilityです。 |
| ステップサーキット | 40 | ☆☆ | 17名 | なし | ステップ台を用いて踏み台昇降運動と簡単な筋トレを交互に行うことで体力と筋持久力の向上を目指します。 |
| ステップエアロ | 40 | ☆☆ | 17名 | なし | ステップ台を用いた昇降運動を音楽に合わせて行うことで、より有酸素運動効果を高めていきます。インストラクターの指示を基に運動を行っていきます。 |
| **ストレッチプログラム** | | | | | **柔軟性UPで運動効果もUP** |
| 筋膜リリース | 50 | ☆～☆☆ | 22名 | なし | 第二の骨格と呼ばれる筋膜の偏りによって痛みやコリ、身体の歪みは生じやすくなっています。このレッスンでは身体を三次元的に捉え、筋膜をリリースする（ほぐす）ことにより体の不調を取り除き姿勢の改善を狙っていきます。 |
| **健康増進・機能改善プログラム** | | | | | **運動でロコモ予防。いつまでも元気に若々しく。** |
| やさしいチェアトレ | 45 | ☆ | なし | 15名 | 心も体も軽くなる！45分間のスッキリ・チェアエクササイズです。 |
| やさしい体幹コンディショニング | 30 | ☆ | 17名 | 12名 | 「体幹コンディショニング」より強度をやさしくしていますので、どなたでも参加しやすいクラスです。ストレッチポールを使用します。 |
| 体幹コンディショニング | 30 | ☆☆ | 17名 | 12名 | 身体の軸（コア）を強化することで姿勢を良くしたり、疲れにくい身体作りを目指すクラスです。ストレッチポールを使用します。 |
| 無理なくゆるめほぐし | 30 | ☆～☆☆ | 20名 | なし | 無理なく全身ゆるめてほぐしていきます。 |
| 楊名時八段錦　太極拳 | 60 | ☆☆～☆☆☆ | 20名 | なし | 心・息・動　心を整え、ゆったりとした呼吸で静かに動きます。ハッピーホルモンであるセロトニンがあふれます。 |
| 筋膜ストレッチエクササイズ | 40 | ☆～☆☆ | なし | 12名 | 筋膜の流れに身体を動かして機能改善し、凝りや痛みのない身体づくりを目指します。運動が苦手な方、どなたにもおすすめのエクササイズです。 |
| 脳活フィットネス | 30 | ☆ | なし | 12名 | 「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」など脳に適度な刺激を与え認知機能や運動機能の向上も期待できるプログラムです。 |
| 骨盤調整エクササイズ | 30/45 | ☆ | 20名 | 12名 | 背骨と骨盤を呼吸のリズムに合わせて緩く動かします。骨盤の動きの調整にも効果的な運動です。 |
| 竹踏み体操 | 45 | ☆ | なし | 12名 | 竹踏みを繰り返し、足のツボに刺激を加えることで、自然治癒力を高め、全身の血行を促進することを目的としたプログラムです。 |
| セルフコンディショニング | 45 | ☆ | 25名 | 12名 | 自身で身体のメンテナンスを行っていきます。身体の様々な部位の血行を良くしていき、疲労回復を促していきます。 |
| すっきり美姿勢 | 30 | ☆～☆☆ | なし | 15名 | 椅子を使用して身体に無理なく優しく、体幹を意識し全身のアライメントを美しく整えるエクササイズを行います。 |
| トータルボディケア | 60 | ☆ | 20名 | なし | 日常生活でお疲れの身体を動いて伸ばして整えます。 |
| コアトレ | 30 | ☆～☆☆ | なし | 12名 | 体幹トレーニングはスポーツ、日常生活動作、ダイエットなどあらゆる分野で効果的なトレーニングです。 |
| KaQiLa～カキラ～ | 50 | ☆☆ | なし | 12名 | ろっ骨エクササイズ。肋骨を中心とした全身の関節を動かし、身体の機能改善効果を高めるエクササイズです。免疫力の向上、肩こり、腰痛等を改善促進させます。 |
| ボディシェイプ | 45 | ☆☆～☆☆☆ | 20名 | なし | 太極拳・ヨガ・ピラティスの要素を組み合わせたワークアウト。カロリー消費と柔軟性・筋持久力のUPにつながります。 |
| バランスボール | 30 | ☆☆ | なし | 12名 | バランスボールを使用し、「弾む・転がる・支える」といったボールの特性を利用し、楽しく効率よく全身を鍛えます。 |
| NEW 朝活ポール＆ストレッチ | 35 | ♡ | なし | 12名 | ストレッチポールでリラックスしながら骨格をリセットし、ストレッチや軽い体幹トレーニングを組み合わせて、血流と代謝を一気に高めていきます。 |
| **Redcordプログラム** | | | | | **特別なマシンでエクササイズ！！** |
| チェアレッドコード | 30 | ☆ | 17名 | なし | 椅子かバランスボールに座った状態でレッドコードを利用しながら筋肉や神経の働きの改善を目指すレッスンです。座った状態で行うので体力がない方でも気軽に参加することができます。 |

＊レッスンの注意事項
①安全上の理由より、レッスン開始後のご入場はご遠慮ください。
②体調がすぐれない場合は、無理せずに運動は行わないようにしましょう。
③レッスンは時間・内容・担当者が変更になる場合がございます。予めご了承ください。
④レッスン終了後は、次のレッスンの準備がございますので、スタジオから退出していただくようお願い致します。
⑤汗ふき用のタオルを必ずご持参ください。レッスンによってはスタジオの床が滑りやすくなっていますのでご注意ください。

2026.9月最終更新